

## ② たっぷり柚子のさっぱりサラダ



【調理時間 30分】

【材料(4人分)】

ゆず 3個  
レタス 3枚  
ミニトマト 12個  
ルッコラ 適宜 (水菜で代用可)  
玉ねぎ 1/2個  
オリーブオイル 大さじ2  
塩・コショウ 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは、スライサーでスライスして水にさらす(約15分)。  
→手でしぼる
- ② レタス、ルッコラは、1口大くらいに手でちぎる。
- ③ フレンチドレッシングを作る。  
ゆず1個分の絞り汁(約大さじ1)、オリーブオイル 大さじ2  
塩、コショウ少々 →これらをまぜる
- ④ 塩ゆずを作る  
ゆず2個は4等分にして種を取り除く。  
絞り汁を絞った残りのゆずも、種を取り除いて一緒にする。  
種を取り除いたゆずの重さを測って、重量の1割の塩を入れる。  
ゆずの皮もふさも一緒にフードプロセッサーにかけて、  
粗くつぶした状態にする。 →塩ゆずの完成
- ⑤ レタスとルッコラと玉ねぎをフレンチドレッシングであえ、  
4等分して皿に盛りつけ、ミニトマト(各3個)を飾り、  
真ん中に塩ゆず 小さじ2をのせる。 →できあがり！！

【ポイント】

火を使わないので、ビタミンが壊れることなく摂取できる。皮も含めて、無駄なく使える。手軽に作ることができ、さっぱりとした味わいを楽しむことができる。残った塩ゆずは、保存しておくことができるので、他の料理の味つけにも使える。ゆずの黄色があって見た目も華やかである。ゆずの存在感をアピールできる。